

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 72 от 30.08.2023г

Директор школы

Т.Н. Губарева

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**для школьников (5-11 классы)**

**МКОУ «Пороженская СОШ»**

**Шипуновского района Алтайского края**

**1 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14\66	Масло сливочное	10	1,2	8,7	10,16	198,2	-	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
88\56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	12,59	10,74	39,15	195,25	0,07	10,38	203,35	2,32	34,85	49,28	20,75	0,7
376\99	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,03	2,58	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>17.47</b>	<b>20.00</b>	<b>66.96</b>	<b>498.23</b>	<b>0.167</b>	<b>10.41</b>	<b>257.35</b>	<b>3.39</b>	<b>69.43</b>	<b>124.88</b>	<b>48.45</b>	<b>2.334</b>

**2 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3\34	Бутерброд с сыром	15	2,8	6,3	13,83	157,00	0,04	0,11	59,0	0,45	19,20	96,0	9,45	0,49
476\20	Котлеты	110	12	10,46	15,36	156	0,08	0,66	57,34	5,12	74,28	88,46	41,5	1,48
321\134	Рагу из овощей	180	0,95	0,15	13,7	110,2	0,1	22,1	48,7	3,6	65,5	79,3	28,6	1,06
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
33\382	Какао с молоком	200	0,52	1,72	19,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	14,00	90,00	0,56
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>19.59</b>	<b>19.11</b>	<b>80.00</b>	<b>570.60</b>	<b>0.357</b>	<b>24.17</b>	<b>165.05</b>	<b>10.11</b>	<b>301.58</b>	<b>346.96</b>	<b>195.85</b>	<b>4.92</b>

**3 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
476\206	Рыба припущенная	90	5,47	11,74	15,95	150	0,09	0,82	36,5	0,37	163	136,87	26,67	0,65
54\108	Пюре картофельное	200	2,1	5,7	0,16	100,2	-	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
869\373	Кисель	200	1,1	0	25,07	103,8	0,02	0,12	0	0	14	7,56	3,4	0,31
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	яблоко свежее	120	3,6	0,6	14,7	60,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	18	3,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>15.59</b>	<b>18.52</b>	<b>73.50</b>	<b>516.7</b>	<b>0.257</b>	<b>15.94</b>	<b>98</b>	<b>1.74</b>	<b>224.48</b>	<b>233.73</b>	<b>74.37</b>	<b>5.814</b>

**4 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
113\56	Суп лапша домашняя	250	15,00	8,53	11,63	215,8	0,05	0,5	13	2,58	28,55	38,5	10,68	0,65
859\372	Компот из свежих яблок	200	0,14	1,16	27,88	214,6	0,012	0,9	2	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	Булочка.	65	0,54	4,86	2,99	59,28	0,04	43,80	0	4,54	18,16	17,83	12,	0,62
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>19.00</b>	<b>15.03</b>	<b>60.12</b>	<b>591.88</b>	<b>0.199</b>	<b>45.2</b>	<b>15.0</b>	<b>8.14</b>	<b>81.49</b>	<b>129.93</b>	<b>54.12</b>	<b>3.55</b>

**5 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15\246	Гуляш	180	10,80	10,52	5,74	103,00	0,21	1,54	0,00	-	29,40	34,98	31,39	2,80
4\302	Каша гречневая	200	3,95	5,63	23,00	176,53	0,18	0,00	0,02	-	15,57	81,00	250,2	4,73
376\99	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
2\34	Бутерброд с повидлом	20	1,02	3,35	18,02	106,89	0,08	3,27	-	2,00	11,05	-	8,33	1,04
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>19.16</b>	<b>20.00</b>	<b>79.38</b>	<b>548.62</b>	<b>0.567</b>	<b>4.84</b>	<b>0.02</b>	<b>2.94</b>	<b>87.72</b>	<b>187.98</b>	<b>317.62</b>	<b>10.18</b>

**6 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96\38	Рассольник ленинградский	250	12,01	5,10	20,92	207,25	0,06	8,5		2,38	29,1	56,75	24,1	0,93
951\100	Кофе на молоке	200	1,40	8,00	22,40	116,00	0,02	-	0,08	-	34,00	7,00	45,00	-
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
53\44	Салат из свеклы с зеленым горошком*	100	1,65	4,12	7,3	100,9	0,05	6,9	14,23	1,9	28,3	41,6	18,4	1,31
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>18.38</b>	<b>17.70</b>	<b>68.24</b>	<b>526.35</b>	<b>0.227</b>	<b>15.40</b>	<b>16.34</b>	<b>5.22</b>	<b>112</b>	<b>174.55</b>	<b>113.80</b>	<b>3.57</b>

**7 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
590\268	Жаркое домашнему	250	11,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	-	31,10	65,70	37,00	4,03
3\377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	10,87	41,60	-	2,13	-	-	11,1	23,20	12,27	2,13
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
7\56	Бутерброд с маслом и сыром	10\15	4,52	10,22	28,00	143,8	0,14	0,48	0,14	1,0	36,32	119,80	21,60	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>525</b>	<b>19,90</b>	<b>18,19</b>	<b>78,44</b>	<b>552,60</b>	<b>0,447</b>	<b>11,58</b>	<b>24,14</b>	<b>1,94</b>	<b>99,12</b>	<b>277,90</b>	<b>97,17</b>	<b>8,49</b>

**8 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
645\298	Плов.	280	8,51	11,72	27,05	285	0,19	1,17	65,88	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
35\349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	23,01	132,8	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	Булочка.	65	3,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00	0,00	21,85	13,30	40,02	0,57
	<b>ИТОГО:</b>	<b>595</b>	<b>16,29</b>	<b>18,38</b>	<b>70,06</b>	<b>587,3</b>	<b>0,337</b>	<b>11,4</b>	<b>106,68</b>	<b>1,66</b>	<b>213,03</b>	<b>290,31</b>	<b>131,38</b>	<b>3,83</b>

**9 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87\67	Уха с рыбными консервами	250	9,6	8,4	17,88	167,3	1	9,12	155,5	4,4	45,3	176,53	47,4	1,25
869\373	Кисель	200	2,1	0	29,07	113,8	0,02	0,12	0	0	14	7,56	3,4	0,31
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	Масло сливочное (порциями)	10	1,1	8,7	0,16	90,2	-	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>16.12</b>	<b>17.58</b>	<b>64.73</b>	<b>473.50</b>	<b>1.117</b>	<b>9.24</b>	<b>209.5</b>	<b>5.47</b>	<b>82.78</b>	<b>156.89</b>	<b>77.10</b>	<b>2.91</b>

**10 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
413\179	Макаронные изделия отварные	180	6,05	5,42	10,73	102,14	0,07	0,00	25,20	-	5,83	25,34	44,60	1,33
279\178	Тефтели с рисом (2-й вариант)	110	9,2	11,30	12,87	193,63	0,07	0,56	52,5	0,6	32,3	113,4	22,5	0,93
348	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	116,4	0,016	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,31
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
92\35	салат из моркови с яблоком и яйцом	100	0,68	1,41	6,29	61,52	0,05	5,56	-	2,36	16,95	27,18	19,20	1,056
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>20.00</b>	<b>18.67</b>	<b>65.44</b>	<b>575.89</b>	<b>0.303</b>	<b>6.72</b>	<b>165.1</b>	<b>4.72</b>	<b>108.90</b>	<b>257.92</b>	<b>130.76</b>	<b>4.956</b>

## ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
С12 лет и старше.	181.15	183.18	70687	5571,67	3.978	154.90	1055.15	45.33	1380.53	2281.05	1240.62	50.558
<b>ИТОГО:</b>	<b>181.15</b>	<b>183.18</b>	<b>706.87</b>	<b>5571,67</b>	<b>3.978</b>	<b>154.90</b>	<b>1055.15</b>	<b>45.33</b>	<b>1380.53</b>	<b>2281.05</b>	<b>1240.62</b>	<b>50.558</b>

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П. 2007г.